Ваши
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
№8 Август 2011 г.



Грудное вскармливание полезно не только детям

Грудное вскармливание чрезвычайно важно. Например, в сельских районах Африки четверо из пяти младенцев, не получающих грудного вскармливания, не доживают до года. Те, кого в младенчестве кормили молочной смесью из коровьего молока, взрослея, имеют более высокие шансы развития диабета I типа, отита, желудочно-кишечных заболеваний, а также пневмонии и ожирения. Однако матери, которые не кормят грудью, также сталкиваются с повышенным риском для здоровья.

Например, в послеродовый период организм матери вырабатывает окситоцин. Прикосновения, захватывание и сосание груди стимулирует выработку этого гормона — и это важно, поскольку его действие вызывает сокращение матки и уменьшает послеродовое кровотечение у матери.

Окситоцин стимулирует выработку прочих гормонов, которые расслабляют, успокаивают мать и пробуждают чувство любви к своему ребенку. Матери, которые не кормили грудью, подвергаются большему риску развития диабета и гипертонии. Риск гипертонии на 10 % выше, чем у кормивших ребенка грудью, по крайней мере, до одного года.

Известно, что риск развития рака молочной железы снижается у тех матерей, которые применяют грудное вскармливание. То же можно сказать и о риске возникновения рака яичников. Появляется все больше доказательств, что среди женщин, которые не кормили грудью, более распространен метаболический синдром (нарушение обмена веществ), который является предрасполагающим фактом для возникновения диабета II типа и инфаркта миокарда.

В Университете Питтсбурга проводилось одно из последних исследований сахарного диабета. Ученые собрали данные о 2233 американках в возрасте от 40 до 78 лет, 1828 из которых имели детей. 56 % рожавших участниц исследования кормили ребенка грудью не менее месяца. По данным исследования, сахарный диабет II типа развился у 27 % не кормивших грудью женщин. Риск развития заболевания у них почти вдвое превышал аналогичный показатель среди нерожавших участниц исследования или женщин, кормивших детей грудью. Риск развития диабета у женщин, в течение 1 — 3 месяцев кормивших ребенка только грудью, был в 1,5 раза ниже, чем у матерей, не кормивших грудью.

Этот же университет еще в апреле 2009 года обнаружил взаимосвязь грудного вскармливания с сердечными заболеваниями. Тогда ученые, начав большое исследование, известное как «Инициативы "Здоровье Женщин», опросили почти 140 тысяч женщин, у которых наступила менопауза. В среднем они закончили кормить грудью около 35 лет назад. У женщин, которые никогда не кормили грудью, по сравнению с женщинами, делавшими это более года, вероятность развития патологии сердца, вплоть до сердечных приступов, была выше на 10 %. Даже 1 месяц грудного вскармливания уменьшает шансы развития у женщин повышения артериального давления и уровня холестерина, которые являются причиной заболеваний сердца.

В чем причина столь положительного влияния кормления грудью — пока не вполне ясно. Было высказано предположение, что грудное вскармливание помогает матери потерять накопленный во время беременности жир, что само по себе является существенным преимуществом. Другие допускают, что окситоцин, высвобождающийся во время кормления грудью, замедляет частоту сердечных сокращений, снижает кровяное давление, а также происходят и другие гормональные корректировки, которые могут быть полезными.

Конечно, некоторые из этих факторов могут быть связаны с образом жизни, который ведет женщина, не кормящая грудью. Исследования показали, что женщины, которые предпочитают избегать кормления грудью, как правило, менее образованы, имеют низкий социально-экономический статус, чаще курят. Эти факторы также могут объяснить различия в показателях здоровья между кормившими и не кормившими грудью женщинами.

Питер Ландлесс

МАСТИТ

Мастит — это воспаление молочной железы. Оно происходит вследствие попадания инфекции в молочную железу преимущественно через трещины на соске. Симптомы болезни: воспаление, покраснение, боль, температура, озноб, головная боль и недомогание. Мастит нужно правильно лечить, чтобы предотвратить образование опухоли. Если лечение началось в пределах 12 — 18 часов с начала появления первых симптомов, опухолей обычно можно избежать. Особо восприимчивы к маститу матери, рожающие первого ребенка.

Профилактика

1. Мастит легче предотвратить, чем лечить. Первое средство профилактики — чистота. Следует содержать в чистоте грудь, часто менять бюстгальтер и мыть руки перед тем, как касаться своей груди.

2. Если ребенку не давать сосать одну грудь слишком долго, возможность появления трещин в соске уменьшится. Некоторые врачи рекомендуют первое время прикладывать ребенка поочередно к каждой груди не долее чем на пять минут.

3. Если сосок вначале немного растереть, он станет более упругим, и ребенку легче будет ухватиться за него. Очень важно после каждого кормления промывать соски чистой водой, чтобы смыть слюни ребенка, так как они содержат фермент, который будет сушить кожу.

4. Ежедневно необходимо проверять соски, и если на них появились раны или трещины, необходимо сразу же приступать к лечению. Это очень важно. Не ждите, чтобы раны развивались.

5. Матерям не следует пользоваться мылом при мытье груди, так как оно сильно сушит, что может привести к образованию трещин на сосках.

6. Кормящей женщине лучше носить бюстгальтеры из хлопчатобумажной ткани, а если молоко вытекает из груди, то использовать прокладки, которые следует часто менять, или специальные чашечки для сбора молока.

7. Рекомендуется менять положение при кормлении, чтобы разные области соска были одинаково подвержены давлению при сосании. Не допускайте, чтобы грудь переполнялась и становилась «каменной», так как ребенку будет неудобно ее сосать.

8. Если кормить ребенка до того, как он сильно проголодался, он не будет сосать соски слишком интенсивно, и это убережет от образования трещин.

9. Если на сосках появились ранки, следует приложить к ним примочки из черного чая, который содержит дубильную кислоту. Смочив сложенную в несколько раз ткань в чае, приложите ее к соску на 20 минут, дайте груди просохнуть и «подышать» воздухом еще 20 минут. Промойте сосок перед следующим кормлением.

Лечение

1. В течение многих лет врачи рекомендовали матерям прекращать кормление ребенка из поврежденной груди, но на сегодняшний день известно, что лучше всего все-таки продолжать кормление. Исследования показали, что после кормления поврежденной грудью матери выздоравливали в среднем через три дня, причем, никакого вреда детям это не принесло. Контрольная группа из 30 женщин прекратила кормление, и у некоторых из них воспаление продолжалось до двух месяцев. Половине из них потребовалось хирургическое вмешательство.

2. Матерям следует кормить поврежденной грудью в два раза чаще, чем здоровой, но прикладывать к ней ребенка на более короткое время.

3. Чаще всего из методов лечения можно ограничиться горячими и холодными компрессами. Приложите горячий компресс на 3 минуты, затем холодный на 30 секунд. Повторите 3 раза. Процедуру следует проводить 2 — 3 раза в день.

4. Некоторым женщинам больше нравится прикладывать к груди пакеты со льдом. При этом можно парить ноги.

5. Грудь необходимо хорошо поддерживать при помощи бюстгальтера.

6. Во время болезни матерям необходимо хорошо отдыхать даже на протяжении дня.

Подготовила Наталья Воронина
по книге Агаты Треш
«Простые методы лечения»

Кормить грудью способна каждая женщина



«Мало молока», «ребенок не берет грудь», «нежирное молоко и ребенок не наедается»... Это лишь немногие из тех доводов, которыми молодые мамы оправдывают переход на искусственное вскармливание. Любая беременная женщина уверена, что, если кормить грудью у нее не получится, с малышом будет все в порядке благодаря бутылочке с молочной смесью, которая, по словам рекламы, «максимально приближена по составу к грудному молоку». Приходится лишь удивляться, как обходились без бутылочек со смесью сто лет назад, когда грудью выкармливали своих детей практически все женщины, за исключением случаев тяжелой болезни или смерти матери.

Процесс кормления грудью — это не только универсальное питание для малыша, но и общение, воспитание и профилактика заболеваний и для ребенка, и для матери. Механизм выработки грудного молока — это настоящее Божье чудо, благодаря которому, по большому счету, существует весь человеческий род. Отказываться от кормления грудью без веских причин — преступно. Тем более, что способность к этому заложена Самим Творцом практически у каждой женщины.

Грудь женщины развивается и увядает вместе с ней. Рост железистой ткани начинается в период полового созревания девушки, и на протяжении всей ее жизни, до наступления климактерического периода, молочные железы будут претерпевать изменения в зависимости от фаз менструального цикла.

Во время беременности под влиянием гормональной перестройки организма женщины в молочных железах происходит интенсивное разрастание железистой ткани. Молочные железы увеличиваются в размерах, становятся плотными, усиливается пигментация сосков и ареол. Грудь готовится к выполнению главного предназначения — вскармливанию младенца.

В первые двое суток после родов консистенция желез мягкая, из них выделяется густое желто-оранжевое молозиво. Оно очень богато питательными веществами и полностью обеспечивает новорожденного всем необходимым для жизни. На третьи сутки молочные железы становятся больше, грудь буквально распирает, и из нее начинает выделяться молоко.

Отверстия выводных протоков расположены в пределах непосредственно околососкового кружка. Золотое правило эффективного прикладывания к груди: младенец должен брать в рот весь околососковый кружок, а не только сосок. Если ребенок будет сосать только сосок, к нему попадет очень мало молока, и сосок будет слишком сильно раздражен.

Сильнейшим стимулом для выработки молока является сосание груди младенцем. Сосательные движения рефлекторно стимулируют переднюю и заднюю доли гипофиза (шишковидная железа, находящаяся в основании головного мозга), чтобы выделять соответственно пролактин и окситоцин. Пролактин стимулирует выработку молока альвеолами молочных желез. Окситоцин — сокращение мышечных клеток вокруг альвеол, тем самым вызывая высвобождение из них молока.

Этот процесс называется рефлексом молокоотделения. Молока вытекает столько, сколько способен принять рот ребенка.

От чего зависит объем выделяемого грудного молока?

1. Количество выделяемого молока не зависит от размера или формы молочных желез. Женщины с маленькой грудью так же успешно кормят своих детей, как и пышногрудые красавицы.

2. Чем больше молока забирается из вашей груди, тем больше молока будет производить ваш организм. Таким образом, у матери образуется достаточное количество молока для кормления двойни и даже тройни. Когда вы меньше кормите ребенка, организм отвечает уменьшением объема вырабатываемого молока.

3. Во время беременности и кормления необходимо обеспечить полноценное, рациональное, сбалансированное питание кормящей матери. Помните, что обеспечить хорошее питание для матери гораздо дешевле, чем прокормить ребенка искусственными смесями.

4. Поскольку в среднем шестимесячный младенец потребляет около 1 л грудного молока ежедневно, а молоко на 90 % состоит из воды, следовательно, мать должна употреблять достаточное количество воды. Заведите привычку выпивать стакан воды (250 г) каждый раз, когда вы кормите грудью, плюс еще два стакана каждый день. Одна из причин плохой выработки молока — недостаточное количество жидкости в организме матери.

5. Опасение, что вам не удастся кормить грудью, может стать причиной ваших реальных неудач. Настройтесь кормить ребенка грудью при любых обстоятельствах, и вы обязательно ощутите Божью помощь в вашем стремлении стать полноценной матерью.

Татьяна Остапенко,
семейный врач, санаторий «Наш дом», Украина

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ПОВЫШАЕТ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ

Австралийские ученые выяснили, что грудное вскармливание повышает интеллект мальчиков и не влияет на умственные способности девочек. Отчет об исследовании группы специалистов под руководством Уэнди Одди из Университета Западной Австралии опубликован в журнале «Pediatrics» («Педиатрия»).



Исследователи изучили данные о грудном вскармливании 2868 новорожденных детей. После достижения ими 10-летнего возраста ученые проанализировали успеваемость 1038 школьников по математике, чтению и правописанию. По результатам исследования, мальчики, находившиеся на грудном вскармливании не менее 6 месяцев, показывали более высокие результаты по указанным дисциплинам, чем их сверстники, которых отняли от груди в более раннем возрасте. Так, разница в успеваемости по математике составила 9 %, по правописанию — 7 %, чтению — 6 %.

Уэнди Одди отметила, что женский половой гормон эстроген обладает антистрессорным действием. По ее мнению, поступая в организм ребенка с молоком матери, этот гормон защищает мальчиков, находящихся на грудном вскармливании, от стресса. Это позволяет им добиться в будущем более высоких результатов в учебе.

В 2008 году влияние грудного вскармливания на интеллект также подтвердили канадские ученые. По данным исследования, 14 тысяч новорожденных из Белоруссии, дети, находившиеся на грудном вскармливании не менее 3 месяцев, показывали лучшие результаты тестов на усвоение новой информации. Кроме того, к 6 годам такие дети считали, писали и читали лучше, чем их сверстники, питавшиеся искусственными молочными смесями.

Источник: MedPortal.ru

БУДУЩИМ ОТЦАМ ПОЛЕЗНО СОЛНЦЕ

Исследование 340 мужчин показало: витамин D, вырабатываемый телом под воздействием солнечных лучей, улучшает качество спермы, пишет «The Daily Mail». Именно этот витамин повышает способность сперматозоидов добираться до яйцеклетки за счет увеличения скорости и проникновения. Исследователи из Университета Копенгагена сделали данный вывод, основываясь на оценке семени добровольцев и их крови, анализ которой показывал уровень витамина D. В итоге оказалось, что примерно у половины витамин D находился в недостаточной концентрации (менее 50 нмоль/литр) из-за нехватки солнечного света. У них количество здоровых сперматозоидов было значительно меньше по сравнению с теми, у кого витамин находился на нормальном уровне (минимальное значение — 75 нмоль/литр). Также при дефиците витамина отмечалось торможение в процессе поглощения кальция и в химическом процессе, необходимом для оплодотворения яйцеклетки и известном как акросомная реакция. Доктор Мартин Бломберг-Янсен подчеркивает важность витамина D с точки зрения подвижности сперматозоидов. Данный факт может объяснять, почему многие пары зачинают ребенка во время отпуска.

Источник: Meddaily.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Физические упражнения могут обуздать тягу к никотину, но эффект зависит от того, как часто человек занимается спортом. Как показало исследование Университета Брауна, умеренные физические нагрузки помогают отучиться от курения и улучшают настроение, но эффект длится недолго, если зарядкой не заниматься регулярно и последовательно. В 8-недельном испытании, проведенном совместно специалистами больницы Мириам, Университета штата Массачусетс в Бостоне (США) и Лондонского университета (Великобритания), участвовали добровольцы, которые ходили по беговой дорожке в учебном центре в течение 50 минут по три раза в неделю. Каждого участника спрашивали о настроении и тяге к сигаретам непосредственно до и после каждого «забега». По сравнению с участниками из контрольной группы, те, кто занимался физическими упражнениями, чаще испытывали улучшение настроения и снижение тяги к курению. Однако, если упражнениями не заниматься постоянно, то антиникотиновый эффект снижается.

Источник: Ami-tass.ru

КОФЕИН МЕШАЕТ ЖЕНЩИНАМ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Женщинам, стремящимся забеременеть, следует избегать употребления кофе и других содержащих кофеин напитков, предупреждают исследователи из Университета Невады под руководством профессора Шона Уорда. Дело в том, что, согласно последним данным, кофеин, являющийся одним из наиболее популярных стимуляторов в мире, может влиять на фертильность. Исследование 9000 женщин продемонстрировало, что употребление более четырех чашек кофе в день сокращает шансы на зачатие примерно на четверть. Это происходит, так как кофеин снижает активность мышц в маточных трубах, по которым яйцеклетка из яичника попадает в матку, где происходит оплодотворение. О том, как именно яйцеклеткам удается перемещаться, известно немного. Принято считать, что в этом им помогают небольшие, похожие на волоски отростки, называемые ресничками, и направленные мышечные сокращения фаллопиевых труб. Кофеин же нейтрализует действие особых клеток, стимулирующих эти сокращения, в результате чего яйцеклетка утрачивает способность передвигаться.

Источник: Meddaily.ru

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Послеотпускной синдром

Что такое «послеотпускной синдром»? Болезнь или обычная хандра? Еще вчера вы спокойно загорали под нежным южным солнцем, а сейчас вам необходимо приступить к решению сложнейших вопросов? Как победить синдром и не впасть в послеотпускную депрессию? Приступив к работе после отпуска, мы чаще всего сталкиваемся со стрессом. Затушить его сразу не получается, но ослабить его можно.



В первую очередь, замедлите скорость изменений, происходящих в вашей жизни. Из исследовательской работы ученых Брайна Холмса и Стефена Раха из Стенфордского университета можно узнать, что человек, выходящий из отпуска, испытывает изрядный стресс, связанный с происходящими переменами. Поэтому важно замедлить скорость этих перемен.

Это касается не только смены обстановки при выходе на работу из отпуска. Бывают случаи, когда после смерти супруга человек немедленно продает дом и переезжает в другой район, потому что жить там, где столь многое напоминает об ушедшем спутнике жизни, слишком тяжело. Это крупная ошибка. В таких обстоятельствах тяжесть стресса может резко возрасти до уровня тяжелого жизненного кризиса, при котором вероятность серьезно заболеть достигает 80 %.

Даже череда благоприятных изменений может отрицательно сказаться на здоровье, если перемен будет слишком много, и они будут происходить чересчур быстро.

Всякий раз, когда в вашей жизни происходят значительные перемены, насколько возможно замедлите скорость изменений в других сферах.

Что предпринять?

1. Возвращайтесь из отпуска примерно за два-три дня до его окончания. Даже в отпуске постарайтесь всегда ложиться и вставать в одно и то же время; если это не получается, вернитесь к обычному режиму хотя бы за три-четыре дня до конца отдыха.

2. После выхода на работу постарайтесь хорошо высыпаться. Три дня — это минимум для того, чтобы без стресса для организма вернуться в привычное рабочее русло.

3. Не стремитесь объять необъятное. У многих людей гнетущий стресс является результатом утраты контроля над какими-то сферами их жизни. Если трезво смотреть на жизнь, то становится ясно, что на многое из происходящего мы не в силах повлиять. В случае с работой это проявляется намного чаще. В первые рабочие дни не осуждайте себя за низкую работоспособность — таким образом можно только усилить стрессовое состояние организма. В обеденный перерыв постарайтесь хотя бы ненадолго покинуть помещение и выйти на свежий воздух, в парк, а вечером не задерживайтесь на работе. Таким образом вы сможете избежать послеотпускной депрессии и быстро восстановить утраченную работоспособность.

Медлительность осуждается в современном обществе, привыкшем жить быстрыми темпами. Но излишняя спешка — повод для стресса. Библейский апостол Иаков однажды сказал: *«Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иакова 1:19)*. Этот совет очень пригодится нам, чтобы «не наломать дров», выйдя с отпуска.

Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения, г. Ростов-на-Дону

Проливая свет на гомеопатию



30 января 2010 года прошла необычная акция протеста в 13 крупных городах Великобритании, среди которых Лондон, Манчестер, Ливерпуль и Глазго. Инициатором акции выступила группа «10:23», названная так в честь числа Авогадро ($6,022 \cdot 10^{23}$) — количества молекул в 1 моле вещества. Группа, организованная членами Общества скептиков Мерсисайда, протестует против производства гомеопатических средств. Местом для протеста были выбраны офисы британской фармацевтической компании «Boots», производящей гомеопатические препараты.

Самым интересным во всей этой истории был метод протеста. Участники акции имели по пузыречку гомеопатического препарата, на этикетке которого представлена инструкция по применению (по 2 таблетки каждые 2 часа для первых 6 доз). Все участники одновременно демонстративно положили в рот все содержимое пузырьков (84 таблетки) и проглотили!

Только не подумайте, это были дети, которые нашли красивые на вкус и цвет таблетки, решив употребить их все. Не было зафиксировано ни одного случая отравления даже тогда, когда добровольцы принимали препараты, изготовленные на основе мышьяка. Чтобы понять, почему так произошло, необходимо взглянуть на историю изобретения гомеопатии.

Об основателе гомеопатии

Ее начало было положено в Германии. Немецкий доктор Самуэль Ханеманн (1755 — 1843) был против крайних проявлений в медицине тех дней, выступая за хорошую общественную гигиену, улучшение условий жизни, более хорошее питание, свежий воздух и упражнения.

Представления Ханеманна о мире помогают понять его рассуждения о болезни, причине ее возникновения и лечении. Он являлся последователем известного спиритиста и медиума Эммануила Сведенборга. Ханеманн был знаком с оккультной философией и теологией Сведенборга, в частности, с его идеей о связи мира природы с оккультным миром. Эндрю Вейл, исследователь этнофармакологии и некоторых аспектов медицины нового века, говорит, что Ханеманн «ушел с головой в мистицизм Эммануила Сведенборга».

Ханеманн также был франкмасоном, и, по словам авторов, описывающих это движение, изучение масонства предоставляет прекрасную возможность для погружения в мистицизм и оккультизм. Кроме того, он почитал оккультистов Парацельса и Месмера. Таким образом, он свято верил в животный магнетизм или месмеризм (раннее название гипноза), что зачастую нельзя отличить от современных форм экстрасенсорного лечения. В своем «Органоне» (учебнике по гомеопатии) он утверждает сходство между гомеопатией и месмеризмом. Ханеманн также находился под влиянием анимизма и восточных религий.

Вот почему некоторые оккультные религии, такие как индуизм и антропософия, применяют гомеопатию. Их философия хорошо согласуется с оккультными представлениями о человеке и здоровье.

Основной метод гомеопатии

В гомеопатии применяют растворы и смеси, приготовленные в результате нескольких разбавлений, которые зачастую оказываются совершенно лишенными первоначального вещества, на основе которого их приготовили, но все же доктор-гомеопат утверждает, что эти сильно разбавленные растворы обладают большой силой. Как это может быть? Давайте рассмотрим процесс разбавления.

После каждого растворения полученный раствор сильно встряхивают. Это называется суксессией. Утверждается, что в результате встряхивания лекарство становится более потенцированным. Существует убеждение, что это критическая часть процесса приготовления лекарства. Обратите внимание на следующий комментарий ведущих гомеопатов Даны Улман и Стивена Каннингса: «Гомеопаты обнаружили, что средство оказывается бездейственным, если его просто несколько раз развести без тщательного взбалтывания или просто разбавить большим количеством жидкости. Лекарство также не действует, если его просто сильно взболтать. Это взаимосвязанные процессы разбавления и сильного взбалтывания, которые делают лекарство эффективным…»

Каким образом лекарство становится более сильным при большем разбавлении? Практикующие гомеопаты утверждают, что раствор (вода) получает «отпечаток» или «подпись» от исходной субстанции, который сохраняется в процессе и увеличивает силу. Химики и физики не нашли никакого научного подтверждения того, что так можно повлиять на воду. Согласно учению гомеопатии, чем меньше концентрация вещества, тем сильнее лекарство.

Также возникают вопросы: почему при разведении в «чистой» воде (а в ней всегда найдется крошечная толика примесей) вода должна «помнить» именно целевое соединение, а не примеси или вообще все то, что она ранее встречала в канализационных трубах. И почему при перетирании сахара (наполнителя гомеопатических пилюль) не следует в таком случае опасаться попадания следовых количеств материала ступки (а они там обязательно будут) со своей «информацией»?

Метод изготовления гомеопатических средств

Вещество помещают в стеклянный сосуд, в который наливают раствор спирта и дистиллированной воды и оставляют на продолжительное время. Затем его фильтруют или отжимают, получая жидкость, которая называется «исходный раствор», который хранят в темном стеклянном сосуде. Когда раствор достигает нужной силы, несколько капель добавляется в таблетки из лактозы, в пилюли, гранулы или порошок, чтобы пропитать их, затем все это хранится в бутылках из темного стекла.

Раствор чаще всего приготавливают из соотношения: одна часть исходного вещества на девять частей спиртового раствора [1-Х]; или одна часть исходного вещества на 99 частей спиртового раствора [1-С]. После каждого дополнительного растворения полученный раствор обозначается 2-Х, 3-Х, и то же самое справедливо для растворов 1-С. Когда раствор доходит до обозначения 24-Х (разведение в 10^{24} раз), в нем не остается ни одной молекулы исходного вещества.

Гомеопаты объясняют, что «чем меньше концентрация вещества, тем сильнее лекарство». Видя, как готовится это средство, многие врачи говорят, что гомеопатические препараты действуют только в результате внушения, т. е. наблюдается так называемый эффект плацебо.

Реакция разумных

Этот эффект не приносит действительного облегчения. В то время, когда основное заболевание никак не лечится, оно осложняется. Возможно, человеку требуется вакцинация или медицинское вмешательство, если дело касается серьезного заболевания. Время, которое человек мог использовать для своевременного лечения, может быть потрачено на сомнительные гомеопатические процедуры.

В августе 2009 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выступила против использования гомеопатических средств для лечения ВИЧ, туберкулеза, малярии и других серьезных заболеваний и заявила о недопустимости рекламы подобного применения гомеопатии.

Недавний анализ 107 официальных гомеопатических опытов, о которых было напечатано в 96 отчетах, также показал, что «доказательство клинических исследований положительно, но недостаточно для вынесения определенных выводов, поскольку большинство опытов отличаются низким методологическим качеством, а также непонятным отношением издания». Было вынесено заключение о необходимости дальнейшей оценки гомеопатии, «но только в результате хорошо проведенных опытов».

В британском медицинском журнале «Ланцет» сообщалось о большом исследовании, проведенном Университетом Берна в Швейцарии, и анализе 110 опытов гомеопатии и традиционной медицины. Исследователи обнаружили, что гомеопатический подход к лечению болезни совершенно не отличается от эффекта плацебо. Традиционная медицина показала значительно лучшие результаты.

Вера и гомеопатия

К сожалению, многое из того, что люди связывают с гомеопатией, основано на их вере в силу «восточной философии» об энергии, ее передаче от одного вещества другому. Гомеопат, не давая научного объяснения, может привлечь своего клиента идеями о «вездесущей энергии», «проявлении силы в материале». Но во всем этом не будет понимания Бога как Творца, Который создал все живое, подчиняющееся Божьим законам природы, в которых нет места вопросу «об энергии вещества» в том оккультном виде, как его понимают гомеопаты. Получается, что вопрос нашего выбора гомеопатии — это духовный вопрос выбора человека. От этого во многом зависит источник исцеления человека.

Веря в Бога-Творца, мы выбираем веру в Его силу и Его законы. Веря, подобно Ганеманну, что Бог везде и во всем, утверждая энергию мистицизма и оккультизма, мистическим образом передающую информацию, мы отвергаем Бога как Творца.

Выбирайте, и пусть ваш выбор будет осознан и сделан с учетом вашей веры.

Наталья Полбер,
врач, г. Емва

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

География Божьей любви

Сострадание Христа не знало границ. Столь широки были масштабы Его исцеляющей и научающей работы, что во всей Палестине не нашлось бы помещения достаточно обширного, чтобы вместить несметное множество людей, искавших Его помощи. Они искали Его так старательно, потому что знали, что Он любит каждого и может помочь.

Иногда может казаться, что Бог не слышит нас, не видит наших переживаний о здоровье или о детях. Но взгляните на страницы Евангелия и увидите исцеление на зеленых склонах Галилейских холмов, оживленных дорогах, на берегу моря, синагоге. Любое место, куда можно было принести больных, превращалось в лечебницу Иисуса. В каждом городе, большом и малом, в каждом селении, через которое проходил Спаситель, Он возлагал руки на пораженных недугом, исцеляя их. В этом ободрение для нас. Не стоит ехать куда-то за исцелением. Оно приближается к нам, когда мы вчитываемся в святые слова Священного Писания. Божье исцеление дается нам на основании Его любви.

Что нужно было Христу тогда, то Ему нужно и сегодня: где бы ни находились сердца, готовые принять Его весть, Он утешал их, заверяя в любви Небесного Отца.

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Матфея 11:28). Что еще должен сделать Иисус, чтобы заверить нас в Божьей исцеляющей любви?

Подготовил Тимур Герасимов



ХРИСТОС – ЦЕЛИТЕЛЬ

А вы обращались к Небесному Врачу?

«Кто будет веровать и креститься, спасен будет; а кто не будет веровать, осужден будет. Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем Моим будут изгонять бесов… возложат руки на больных, и они будут здоровы» (Марка 16:16-18).

Божье водительство сопровождает меня всю мою жизнь, и об одном удивительном случае я хочу рассказать.

Как-то мы с семьей решили поехать в отпуск к нашим родственникам в Сибирь. В свое время мы переехали из России в Германию. Я соскучился по родным местам, да и хотел показать детям всю необъятную Родину. После 6 дней дороги мы приехали в назначенное место. Была пятница.

Мы верующие люди, христиане, и по обыкновению, в субботу с утра пошли в церковь на богослужение. После собрания мы решили посетить мою тетю, которая лежала в больнице. В больничном коридоре мы встретили мою бывшую односельчанку тетю Фриду. У нас завязался разговор, и я поинтересовался, почему она находится в больнице. Тетя Фрида горько заплакала. Оказалось, что в больнице лежит ее 15-летняя внучка, и бабушка находится рядом с ней, потому что у внучки странная болезнь: она стала вести себя как сумасшедшая, а с 20 часов до 21 часа она беснуется: бьется головой об стену, кричит, всего боится. Куда они только ни обращались: к бабкам, знахаркам — ничего не помогло. Теперь и в больнице им сказали, что ничем не могут помочь.

Наши сердца в тот момент были переполнены глубоким состраданием, и казалось, что и мы бессильны в этой ситуации. Тут мне пришла мысль, и я спросил тетю Фриду: «А вы обращались к Небесному Врачу?» Она немного успокоилась и ответила, что хоть она и лютеранка, но, к своему стыду, не умеет молиться. Я сказал: «Приведите вашу внучку». Когда она привела девочку, я обнял ее и представился. Девочка Аня почти ни на что не реагировала. И там, в коридоре, я рассказал бабушке и внучке, что здесь, на земле, происходит страшная борьба за человеческие души. Анечка стала жертвой: дьявол получил возможность через болезнь ворваться в ее сознание.

Нам рассказали, что произошло с девочкой. Она жила с родителями в городе, а на лето приезжала к бабушке в деревню. Этим летом она хотела научиться доить корову. Девочка была боязлива и обычно доила корову в присутствии бабушки, но однажды, когда корова вечером пришла с пастбища, бабушки рядом не было, и Анечка взялась за дело самостоятельно. Рядом стоял бычок, но она побоялась привязать его. Занявшись доением, девочка не заметила, как подошел бычок и прыгнул на корову, корова метнулась в сторону и сбросила бычка, который ногами полетел на девочку. Когда на шум и крик прибежала бабушка, Анечка лежала без сознания. Ее лицо облили холодной водой, и сознание вернулось. Но она не переставала кричать и биться головой об землю. Стало ясно, что сатана воспользовался страхом девочки.

У меня с собой была Библия, и мы прочитали несколько текстов, особенно обратив внимание на Божье обетование из книги апостола Иакова 5:16: *«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного».* Мы вышли во двор больницы помолиться там за исцеление девочки. Я спросил бабушку, верит ли она, что Бог может помочь Анечке? Она ответила утвердительно. У девочки не было смысла спрашивать, так как она была не в себе. Девять человек встали вокруг нее и начали по очереди молить Господа об исцелении. Когда подошла моя очередь, я сказал: «Именем Иисуса Христа запрети демонам хозяйничать в этой слабой душе. Дух Святой, войди в нее». И тут Аня начала кривиться, и из ее груди вырвался крик — грубый мужской голос, как будто из трубы.

Мы все, молившиеся, очень сильно испугались, особенно я, потому что это была моя инициатива. На миг я перестал молиться, подумав, что ей, наверное, стало еще хуже, и меня могут обвинить в шарлатанстве. Но другой голос говорил во мне: «Не сомневайся! Доверься Богу!» И я с уверенностью сказал: «Да, Господи, не дай нам сомневаться, что Ты начал исцелять, продолжай, мы просим именем Иисуса Христа, сжалься над несчастной». И тут мы еще раз услышали голос, как из трубы, но уже слабее. Обессиленная Аня упала на шею своей бабушке и сказала: «Ой, баба, как мне легко стало!» Потом повторила: «О, бабушка, как мне хорошо!» Ее лицо стало розоветь. Все стали славить Бога за это чудо. Господь показал нам, что мы можем так же, как апостолы, с верой и любовью обращаться к обетованиям Божьим, и Он по нашей молитве дал избавление и исцеление нуждающейся. Ибо Иисус сказал: *«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (Матфея 7:7).* Мы уехали, а девочку в воскресенье выписали.

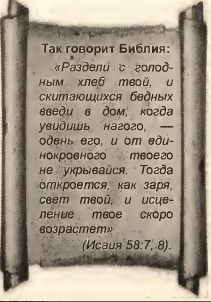
Прошло много лет, и прежде чем описать эти события, я позвонил тете Фриде. Теперь она тоже живет в Германии. Я спросил, как дела у внучки. Она мне рассказала, что Аня окончила медицинский институт, она психиатр, вышла замуж и имеет ребеночка.

О, великий Господь, как велики деяния твои, как велика милость Твоя! *«Ты — Бог мой: буду славить Тебя; Ты — Бог мой: буду превозносить Тебя. Славьте Господа, ибо Он благ, ибо вовек милость Его» (Псалом 117:28, 29).*

Вильгельм Вайс, *Германия*

35 способов выразить любовь

1. Улыбайтесь.
2. Подставляйте плечо.
3. Говорите «спасибо».
4. Неожиданно поцелуйте когонибудь или обнимите.
5. Искренне скажите: «Ты хорошо выглядишь!»
6. Говорите «Доброе утро», даже если оно совсем не доброе.
7. Сделайте неожиданный телефонный звонок.
8. Пропустите грубую реплику мимо ушей.
9. Соберите что-нибудь из старых вещей для нуждающихся.
10. Принесите на работу баночку домашнего варенья и угостите коллег.
11. Посетите того, кто давно болен.
12. Постарайтесь понять подростка. Вновь постарайтесь понять его. Делайте это, пока не поймете!
13. Пропустите кого-то перед собой в очереди.
14. Говорите «да», когда хочется сказать «нет».
15. Похвалите работу коллеги.
16. Приклейте на холодильник любовную записку.
17. Подарите кому-нибудь цветок из вашего сада.
18. Скажите «я люблю тебя» первым. Говорите это часто.
19. Расскажите веселую историю тому, у кого плохое настроение.
20. Выслушайте того, кому нужно быть услышанным.
21. Будьте оптимистом.
22. Откажитесь от излишних требований к людям.
23. Каждый день ищите в человеке что-то хорошее.
24. Устройте неожиданный пикник и пригласите друзей.
25. Расскажите ребенку сказку на ночь.
26. Притормозите, пропуская выезжающую из переулка машину.
27. Отошлите кому-нибудь стихотворение.
28. Разрешите другому допустить ошибку.
29. Простите давнюю обиду.
30. Не обратите внимание, когда вам наступили на ногу в транспорте.
31. Верните долг.
32. Дайте в долг и не требуйте, чтобы вам его вернули.
33. Посмейтесь над неудачной шуткой.
34. Позвоните родителям.
35. Отложите все дела и проведите час с близким человеком.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Предвкушение Небес

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (1 Коринфянам 13:4-8).

Человек был создан не для того, чтобы жить в одиночестве,



он должен был стать существом социальным. Без дружеского общения прекрасные пейзажи и восхитительные занятия в Едемском саду не смогли бы принести полного счастья. Даже общение с ангелами не смогло бы удовлетворить потребности человека в симпатии и общении. Не было никого, подобного ему, кого бы он любил и кто любил бы его.

Бог Сам дал Адаму спутника. Он дал ему «помощника, соответственного ему», который мог стать его другом, разделить с ним любовь и симпатию. Ева была создана из ребра Адама, а это означало, что она не будет управлять им, как голова, и не будет попираема, как низшее существо, но будет стоять рядом с ним как равная ему, он же будет любить и защищать ее. Как часть мужчины, кость от его кости, плоть от его плоти, она была его вторым «я», свидетельствуя о тесной связи и нежной привязанности, которые должны существовать в таких отношениях.

Церемонию первого брака совершил Бог. Таким образом, основателем этого учреждения является Сам Творец Вселенной. *«Брак у всех [да будет] честен» (Евреям 13:4).* Брак был одним из первых даров Бога человеку и одним из двух установлений, которые Адам после грехопадения взял с собой за врата рая. Когда люди признают Божественные принципы относительно этого вопроса, брак становится благословением, он охраняет чистоту и счастье человеческого рода, обеспечивает его социальные потребности, возвышает физическую, интеллектуальную и нравственную природу.

Когда Творец соединил руки святой пары — Адама и Евы — в браке, говоря: *«Оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Бытие 2:24),* Он провозгласил эти слова для всех детей Адама. То, что Сам Предвечный Отец объявил благом, является законом величайшего благословения и развития для человека.

Пускай ухаживание всегда продолжается в вашем браке. Ваше око должно взирать исключительно на славу Божью. Сердце должно быть наполнено только чистыми, освященными чувствами, достойными последователей Иисуса Христа, возвышенными по своей природе и более небесными, чем земными. Все отличное от этого унижает и разрушает ухаживание; брак не может быть святым и честным в глазах чистого и святого Бога, если он построен не на возвышенных принципах Писания.

Желающие вступить в брак должны подумать, какими будут характер и влияние созидаемой ими семьи. Когда они станут родителями, им будет оказано священное доверие. От них во многом зависит благополучие их детей в этом мире и счастье в грядущей жизни. Они в значительной степени определяют физическое и нравственное развитие своих малышей. От характера семьи зависит состояние общества. Влияние каждой семьи будет определено на весах, чаша которых будет направлена либо вверх, либо вниз. Выбор спутника жизни должен быть таким, чтобы наилучшим образом обеспечить физическое, умственное и духовное благополучие родителей и детей; таким, чтобы и родители, и дети смогли служить благословением для ближних и прославить своего Творца.

Иисус Христос начал Свое служение не с великих дел перед синедрионом в Иерусалиме. Его сила была явлена на семейном торжестве в маленькой галилейской деревне, чтобы преумножить радость брачного пира (см. Иоанна 2:1-11). Таким образом, Он проявил Свое расположение к людям и желание служить их счастью. Христос начал Свое общественное служение на торжестве, где вместе радовались друзья и родные. Таким образом, Он утвердил брак, признав его учреждением, которое Он Сам основал. Только присутствие Христа может сделать мужчин и женщин счастливыми. Тогда дом становится Едемом блаженства, прекрасным символом небесной семьи.

Ирина Слесарева,
психолог, г.Йошкар-Ола

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Письмо к семье



Да, я алкоголик и нуждаюсь в помощи. Дорогая семья, пожалуйста, не позволяйте мне лгать вам и тем самым постоянно пребывать во лжи. Потворствуя в этом, вы толкаете меня на еще большую ложь. Правда может быть болезненной, но это — единственное, что помогает.

Не позволяйте мне забывать о своих обязанностях. Это учит меня избегать ответственности и без должного уважения относиться ко всем вам.

Не позволяйте мне эксплуатировать вас или жить за ваш счет. Делая это, вы становитесь участниками во всех моих ухищрениях уклониться от своих обязанностей.

Не читайте мне лекций или моралей, не пытайтесь ругать, обвинять, спорить или хвалить меня, будь я пьяный или трезвый. Не пытайтесь выливать спиртное. Вы можете чувствовать себя при этом хорошо, но ситуация может усугубиться.

Не принимайте никаких моих обещаний. Это один из трюков оттянуть боль, которая сидит во мне.

Не позволяйте тревоге вынуждать вас делать для меня то, о чем я должен позаботиться сам.

Не покрывайте и не скрывайте последствия моего пьянства. Это смягчает кризис, но не устраняет самой болезни.

И, прежде всего, не уходите от действительности, как это делаю я. Мой алкоголизм ухудшается по мере усиления моего пьянства. Учитесь понимать, как помочь моему выздоровлению. Я нуждаюсь в помощи врача-консультанта, психолога или излечившегося алкоголика. Я не могу помочь самому себе.

Я ненавижу себя, но люблю вас. Ничего не делать — самое худшее, что вы можете сделать для меня.

Пожалуйста, помогите мне!

Любящий вас алкоголик

МАМИНА ШКОЛА

Вода — сок жизни для детей

Если содержание воды в организме пожилого человека составляет 60 %, то в теле грудных детей ее доля — 75 %. В среднем человек употребляет 3,5 стакана воды в день. Для поддержания здоровья нам необходимо ежедневно выпивать от 6 до 8 стаканов воды. Дополнительное количество воды требуется в жаркие летние дни или при тяжелой физической работе. Родителям особенно рекомендуется наблюдать за тем, сколько воды выпивают их маленькие дети, так как они подвержены риску обезвоживания вследствие их более активного образа жизни.

Вы можете заметить, что ваш ребенок вялый, кожа у него сухая, дыхание несвежее и запах мочи резкий. Причину следует искать в большей степени в недостатке воды.

Почки нуждаются в достаточном количестве воды для оптимального функционирования. При простуде и гриппе употребление воды является также очень важным.

Никто не будет возражать, что дети всегда физически активнее взрослых. Однако они скоро начинают чувствовать усталость, если не возмещают количество израсходованной воды. Обезвоживание организма ребенка выражается в его эмоциях: малыш начинает капризничать. Не нужно руководствоваться чувством жажды ваших детей. Эксперименты Гарвардского университета показывают, что им необходимо выпивать примерно на 30 % больше воды, чем подсказывает жажда, и проявления усталости во время физической работы можно надолго задержать, если снабжать организм водой в достаточной мере.

В здравии или болезни чистая вода является одним из самых лучших благословений небес. Правильное ее использование укрепляет здоровье. Она помогает организму бороться с болезнями. Лучше всего пить воду между приемами пищи, а не во время еды. (С едой допускается выпивать лишь немного жидкости (теплая вода, компот, сок и др.)) Холодная вода, выпиваемая во время еды, задерживает пищеварение. Ледяная вода препятствует пищеварению, а большой объем воды разбавляет желудочный сок.

Татьяна Зинатуллина,
г. Самара

Советы по правильному использованию воды:

1. Выпивайте от 6 до 8 стаканов воды в день.
2. Увеличьте потребление воды в жаркие дни, во время физической активности или болезни.
3. Пейте воду в перерывах между едой, а не во время приема пищи.
4. Убедитесь, что ваши дети употребляют достаточное количество воды.
5. Используйте воду в бутылках, если нужно, — ее удобно носить с собой.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

В сад и огород — за лекарством



Яблоки употребляются при авитаминозах, анемии, излишней тучности, а также как диетический продукт, слабительное, абсорбирующее средство при расстройствах пищеварения.

Применяются яблоки при лечении колитов, дизентерии, малярии, брюшного тифа. Они полезны тем, что содержат калий, необходимый для поддержания нормальной деятельности сердца и кислотно-основного баланса. Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете и ожирении, сладкие — при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, наличии камней в почках и желчном пузыре.

Для улучшения солевого обмена назначают чай, приготовленный из 2-3 неочищенных измельченных яблок, прокипяченных 15 мин. в литре воды, который употребляется по 1 стакану 3 раза в день до еды. Теплый яблочный отвар или настой яблок помогает при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и отеком голосовых связок, при хрипоте. Настой из листьев яблони принимают внутрь как потогонное средство.

Проведены интересные исследования по использованию яблок для профилактики простудных заболеваний, в основном гриппа и бронхитов. Включение в рацион 2 – 3 яблок ежедневно снизило количество простудных заболеваний в 3 раза, а количество случаев гипертонии — в 6 раз.

Людмила Барабаш

К чему приводит излишек сладостей

Согласно проведенным исследованиям, прохладительные подслащенные напитки могут негативно влиять на работу сердца, а также на размер вашей талии. Исследование, проведенное с 1980 по 2004 гг. в США, в котором участвовало 88 000 медсестер, показало, что у тех, кто употребляли, по крайней мере, 2 порции сладких напитков в день, риск инфаркта увеличивался на 35 % по сравнению с теми, кто употребляли их реже одного раза в месяц. У потреблявших одну порцию в день риск увеличивался на 23 %.

Прием сладких напитков повышает уровень глюкозы и триглицеридов в крови, что может оказать негативное влияние на работу сердца, а также спровоцировать воспалительные процессы.

В другом исследовании ученые обнаружили, что если полные или страдающие ожирением люди уменьшают потребление калорий, содержащихся в прохладительных напитках, то они сбрасывают больше веса, чем те, кто уменьшает потребление калорий, содержащихся в твердой пище.

Что делать? Сведите употребление сладких напитков к минимуму, чтобы избежать ожирения. До сих пор точно не известно, провоцируют ли они инфаркт, или этому способствует образ жизни любителей сладостей.

«Американский журнал клинической диетологии», 2009

ПЕРЕКУСЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

Для большинства людей принятие пищи представляет собой одно из самых приятных действий в жизни. Мы считаем это настолько приятным, что с трудом ограничиваемся регулярными приемами. Лишь немногие знают, что происходит в их желудке, когда они едят вне регулярных приемов пищи. Некоторые люди не ощущают никаких тягостных ощущений, когда питаются нерегулярно и поэтому думают, что это для них не вредно. Другие же ощущают дискомфорт при перекусывании, но не знают о вреде, или так наслаждаются едой, что считают: это стоит тягостных ощущений. Краткий обзор пищеварительных процессов поможет нам в дальнейшем воздержаться от причинения вреда своему желудку.

После проведения исследований в адвентистском университете Лома Линда в конце 1970-х годов были обнаружены некоторые изумительные факты. Студентам был подан обыкновенный завтрак, состоявший из каши, сливок, хлеба, печеных фруктов и яйца. Через 4,5 часа их желудки были исследованы рентгеновскими лучами, и ученые обнаружили, что в них ничего не было.

Через несколько дней те же студенты получили такой же завтрак, но через два часа им дали мороженое, или бутерброд с ореховым кремом, или кусок тыквенного пирога и стакан молока. Спустя 6 — 9 часов часть завтрака у них все еще была в желудке.

Одному человеку давали после завтрака по одной небольшой шоколадной конфете, дважды в дообеденное время и дважды в послеобеденное время. Спустя 13,5 часов после завтрака больше половины съеденного еще находилось в желудке в непереваренном состоянии. Это уже кое о чем говорит!

В природе существуют гармонические суточные ритмы. Если мы хотим быть здоровыми и счастливыми, нам следует жить, есть и работать согласно этим ритмам.

При переваривании наш желудок работает не хаотически, а в зависимости от того, как в него поступает пища. Он работает в определенном ритмическом режиме. Когда мы едим, тогда и начинается пищеварительный процесс. Если в ходе этого процесса поступает новая пища, то переваривание предыдущей порции прекращается. Когда заканчивается переваривание новой пищи, продолжается переваривание предыдущей порции.

Из этого видно, что создается в желудке, когда через каждые час или два после завтрака в него опять поступает пища. В каком состоянии, на ваш взгляд, находится этот завтрак после пребывания во влажной и теплой среде в течение 12 — 14 часов? Если бы у нас была возможность остановить переваривание и выбросить эту пищу! Но, к сожалению, такой возможности у нас нет. Иногда, правда, живот протестует против таких необдуманных действий и направляет пищу обратно туда, откуда она пришла.

Если ко времени сна в нашем желудке еще имеется пища, то это значит, что он должен работать в то время, когда ему положено отдыхать. Каждый орган в нашем теле нуждается в отдыхе, а желудок может отдыхать лишь тогда, когда в нем нет пищи. Ему удается немного отдохнуть и в промежутки между приемами пищи, если они достаточно долгие (не менее 4 часов). При раннем и легком ужине желудок может отдыхать, потому что требующий энергии процесс пищеварения не нарушает наш сон.

Алла Сакуренко,
магистр общественного здравоохранения,
г. Владивосток

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ



ОВСЯНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Эта запеканка еще никого не оставляла равнодушным. Она очень вкусная, с мягкими сладкими яблоками и ароматной хрустящей корочкой, да и делается довольно просто из доступных продуктов. Попробуйте, возможно, и на вашем столе она станет частым гостем.

Нужно:
3 – 4 яблока
0,5 стакана манки
2,5 стакана сока (воды с вареньем)
3 стакана овсяных хлопьев
1 стакан муки
0,5 – 1 стакан кокосовой стружки
3 – 4 ст. ложки сахара (ориентируйтесь на свой вкус)
¼ ч. ложки соли
0,5 стакана растительного масла
1/3 стакана воды

Приготовление:

1 слой:

Режем яблоки. Укладываем на противень.

2 слой:

2,5 стакана сока (или воды с вареньем), 0,5 стакана манки.

Жидкость доводим до кипения. Тонкой струйкой всыпаем манку, постоянно перемешивая. Варим несколько минут до загустения. Выливаем на яблоки.

3 слой:

Перемешиваем оставшиеся сухие ингредиенты. Добавляем растительное масло и тщательно-тщательно мешаем, чтобы вся смесь стала чуть золотистой. Добавляем воды, снова перемешиваем. Должна получиться комкообразная масса, которую нужно выложить верхним слоем. Отправляем в духовку. Выпекаем до золотистой корочки.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

На первый взгляд сочетание яблок и фасоли удивляет. Но почему бы и нет? Ведь мы давно знаем, что завтрак должен быть плотным и включать в себя белки. Так что стоит обратить внимание на это красивое, вкусное и питательное блюдо. Тем более, что приготовить его можно довольно быстро, если иметь заранее сваренную фасоль.

Нужно:
4 яблока
150 г сухой белой фасоли
50 г изюма
2 ст. ложки меда
лимонный сок

Приготовление:

Фасоль замочить на ночь. Сварить до готовности.

Изюм замочить.

Яблоки порезать пополам. Вырезать сердцевину и немного мякоти. Сбрызнуть лимонным соком.

Мякоть порезать, смешать с изюмом, медом и фасолью.

Начинить этой смесью половинки яблок и поставить в духовку запекаться до мягкости.

Ведущая рубрики —
Мария Викторова,
г. Москва

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ ГРУДИ

Как знает большинство женщин, форма груди зависит от многих факторов. К ним относятся: состояние кожи, гормональный фон, упругость и наполняемость груди, размер и т. д. Упражнения для груди — это один из методов коррекции формы груди. Применяйте упражнения для груди в комплексе с другими методами, тогда успех будет гарантирован, и ваша грудь останется красивой на долгие годы.

При ежедневном выполнении, эти упражнения, в комплексе с другими процедурами, помогут добиться видимого результата уже через 5 недель.

1. Встаньте на колени, опершись руками о невысокий упор, находящийся приблизительно в метре от вас (например, край дивана). Согните руки в локтях и при этом коснитесь грудью края дивана. Затем, только с помощью силы рук, вернитесь в исходное положение. Старайтесь держать руки на ширине плеч и не прогибаться в пояснице.

Примечание: Выполняйте это упражнение для груди столько раз, сколько сможете, постепенно доводя до 15 повторений. Когда освоите это упражнение, можно переходить к отжиманию от пола.

2. Согните руки в локтях и соедините ладони на уровне груди. При этом старайтесь изо всех сил надавливать ладонями друг на друга, чтобы почувствовать, как напрягаются мышцы груди. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. А затем расслабьтесь. Повторите это упражнение 15 — 20 раз. Старайтесь добиться максимального напряжения мышц. Затем поднимите согнутые в локтях руки над головой. Соедините ладони и опять 15 — 20 раз повторите это упражнение.

3. Лягте на пол, руки разведите в стороны. Напрягая мышцы рук, постарайтесь приподнять грудную клетку (на вдохе). Затем вернитесь в исходное положение, расслабьте руки и выдохните. Повторите это упражнение для груди 15 раз.

4. Ноги на ширине плеч. Левая рука на бедре. Правой рукой опишите в воздухе большой круг. Мышцы груди при этом должны быть напряжены. Опишите три круга вперед, три назад и поменяйте руки. Повторите это упражнение для груди по 8 — 10 раз каждой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, имитируя движения пловца. Старайтесь все выполнять в быстром темпе. Для увеличения нагрузки на мышцы груди, можно выполнять это упражнение с гантелями.

5. Лягте на пол, ноги согните в коленях и обопритесь ступнями о пол. Возьмите в каждую руку по гантеле и выпрямленные руки поднимите вверх. Вдохните и медленно разведите руки в стороны, не касаясь ими пола. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.

Примечание: Выполняя упражнения, старайтесь чувствовать растяжку мышц груди. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Следите, чтобы во время разведения рук позвоночник был прижат к полу, а не выгибался.

Вам не обязательно выполнять все, приведенные здесь, упражнения для груди, достаточно выбрать те упражнения, которые захочется делать именно вам!

Источник: www.vesex.narod.ru

Газета «Ваши ключи к здоровью» №8
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник.
Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 400 000 экз.
Тираж в Bellevue 2 650 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1582367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. **Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!**
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом: Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com